

Atempause: Zwerchfell Mobilisation

Vorbereitung: Raum gut lüften oder Übung draussen machen. Achte auf lockersitzende und bequeme Kleidung

Position: Rückenlage, Beine angewinkelt, ev. ein dünnes Kissen unter den Kopf

Lege nun deine Hände für ein paar Atemzüge flach auf deinen Oberbauch, so dass die Handballen und Kleinfingerkante auf deinen Rippen zu liegen kommen. Verweile ein paar tiefe Atemzüge in dieser Position, nimm das Gewebe und die Bewegung unter deinen Händen wahr.

Nun legst du deine Fingerspitzen links und rechts vom Zentrum an den Rippenbogenrand und atmest tief und entspannt in den Bauch hinein. Wenn sich nun bei der Ausatmung der Bauchraum senkt, gibt auch das Gewebe unter deinen Fingerspitzen nach. Die Fingerspitzen gehen von der Bewegung unter dem Rippenbogenrand den Rippenentlang nach oben/bzw. später dann nach aussen – **WICHTIG:** nicht in den Bauch hineindrücken! Es ist mehr wie ein feines Einhaken in den Rippen.

Es kann auch gut sein, dass dein Gewebe noch etwas zu fest oder deine Muskulatur zu viel Spannung hat und du gar nicht erst unter den Rippenbogenrand kommst. That's fine 😊 Es ist, wie's ist. Und wenn du auch am Ende der Übung immer noch am Rippenbogenrand bist, aber dafür etwas tiefer im Gewebe, ist das auch toll. Ziel ist es nicht, sich möglichst schnell unter den Rippenbogenrand zu „knorzen“. Gib dir und deinem Körper Zeit. Dein Gewebe bestimmt das Tempo und nicht der Kopf. Das heisst auch, du bist bei der Übung vielmehr ein achtsamer und aufmerksamer Beobachter und weniger ein Macher. Ein Faszienrelease (also, ein Lösen im Gewebe) ist etwas, was man geschehen lässt, wenn ich zu sehr „pushe“, dann kann es sein, dass das Gewebe einfach dicht macht (zum Schutz).

Du folgst für etwa 8-12 Atemzüge deinem Gewebe.

Nun nach der letzten Ausatmung bleibst du mit den Fingerspitzen in der Tiefe und hältst das Gewebe fest (sanftes Einhaken am Rippenbogenrand) während du weiteratmest. Du bleibst bei einer guten Bauchatmung – aber nicht maximal, weil du so einfach deine Finger hinauskatapultieren würdest. Es kann ein leichtes Ziehen und Spannen auftreten – es sollte aber auf gar keinen Fall schmerzhaft sein – dann sofort Druck reduzieren. Weniger ist mehr!

Wenn du dann nach ein paar Atemzügen merkst, dass bei der Ausatmung, das Gewebe nochmals mehr nachgibt, folgst du mit deinen Fingerspitzen und hältst das Gewebe wiederum fest. Wiederhole dies 2-4mal – oder so oft es gut tut 😊. Nimm wahr, wie sich die beiden Seiten anfühlen. Welche ist entspannter und elastischer – welche ist angespannter und zäher?

Mit der nächsten Einatmung löst du deine Fingerspitzen vom Gewebe und nimmst ein paar tiefe Atemzüge – Wie fühlt es sich an?

Body in Balance

Rebalancing • Faszientherapie • Faszientraining

Dann rutschst du mit deinen Fingerspitzen dem Rippenbogenrand entlang nach aussen/unten und wiederholst die gleiche Übung nochmals. Solange, bis du bei der Taille angelangt bist.

Nun, wie atmet es sich jetzt? Hat sich was verändert? Wie fühlst du dich insgesamt?

Nein, wir sind noch nicht ganz durch... 😊

Ergänzung/ Feintuning:

Hast du dir gemerkt, welche Stellen/Seite sich zäher und verspannter anfühlt? Nimm dir am Schluss noch Zeit und gehe diese Stellen nochmals einzeln durch. Das sind die Stellen, die noch etwas mehr Aufmerksamkeit und Berührung von dir brauchen. Wenn die sich aber dann lösen, bekommen wir dafür umso mehr zurück.

Lege zum Schluss wieder beide Hände flach auf deinen Oberbauch, gib dir und deinem Körper Zeit zum Integrieren und genieße dein neues Atmungsgefühl – genau... und spüre, was es mit dir macht 😊

What a feeling 😊 Happy Breathing 😊

Gaby von Arx Komplementärtherapeutin

Rothornweg 8 • 3612 Steffisburg • 079 712 56 75 • info@bodyinbalance.ch • www.bodyinbalance.ch